**Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе**

 В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Здоровье детей катастрофически падает и мы вправе поставить вопрос:

« Что для нас важнее – их физическое состояние или обучение?» Ещё А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

 А что происходит в нашей школе сегодня? По данным Минздрава РФ на сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения. А ведь успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребёнок пришёл в первый класс. Однако результаты медицинских осмотров детей говорят о том, что здоровым можно считать лишь 20-25% первоклассников. У остальных же имеются различные нарушения в состоянии здоровья.

 Вышеуказанные факты свидетельствуют о том, что необходима специальная работа школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся. Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может и призвана школа, ибо, как писал всемирно известный хирург и один из первых русских учёных-педагогов Н.И.Пирогов, « всё будущее жизни находится в руках школы… прямое назначение школы, примиренной с жизнью, - быть руководителем жизни на пути к будущему»1. 1(Школа и жизнь// Пирогов Н.И. Избранные педагогические сочинения. – М.: Педагогика, 1985.- с.202.)

В системе образования накоплен определённый опыт реализации здоровьесберегающих технологий. Наиболее разработанной системой здоровьесбережения в образовательном процессе начальной школы является технология В.Ф.Базарного, включающая в себя:

основу телесной вертикали и телесно-моторную активность, использование

конторок, режим смены динамических поз, реализацию специальных упражнений и таблиц, снимающих зрительное утомление.

 Изучив методику В.Ф.Базарного по охране и укреплению здоровья детей, я приняла во внимание, что формирование у учащихся тонко координированных зрительно-ручных движений облегчается на фоне активизации функционального состояния организма, в том числе общего чувства равновесия и координации. При этом одним из наиболее эффективных методов такой активизации является периодическая смена поз, в частности перевод детей из позы сидя в позу стоя. Всё это достигается за счёт разработки настольной конторки, установленной на стандартный стол.

 Занимаясь по технологии В.Ф.Базарного, могу сделать вывод: дети отличаются свободой суждений, наблюдается повышенный интерес к изучаемым предметам, увеличения объёма выполняемых работ в классе.

 Продумывая урок, я планирую, где можно использовать материал экологической стенки, подойти к ней детям, предложить индивидуальные задания.

 А как же использовать зрительно- пространственную активность в режиме школьного урока? Достигается это за счёт максимального удаления от глаз ребёнка учебного дидактического материала. Предъявляемый дидактический материал может быть маленьких размеров (раньше нам запрещали его использовать). Дети всматриваются вдаль и тем самым снимают напряжение с глазных мышц.

 Способствует расширению зрительно- двигательной активности и проведение физкультминуток для глаз с помощью расположенных в пространстве ориентиров. Физкультминутки выполняются через 10-15 минут напряжённого зрительного труда.

 **Какие же ориентиры я использую на уроках?**

1. Разного рода траектории, по которым дети « бегают» глазами. Например, на листе ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры (овалы, восьмёрки, зигзаги, спирали), толщина линии 1см. ( Рис. 1 )

Рис. 1

2.**Офтальмотренажёр**. Это специальный прибор, подающий световые и звуковые сигналы (серый фон книжного текста, способствуя накоплению следовых впечатлений в коре головного мозга, оказывается одним из факторов, поддерживающих утомляемость школьников). Одним из наиболее эффективных средств снятия таких следовых впечатлений являются импульсивные цветовые вспышки.

3. **«Весёлые человечки».** На карточках, которые я показываю детям, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения равен 2см. Дети повторяют движения человечка.

4. **Специальный тренаж**, расположенный на потолке класса.( см: журнал «Начальная школа», 1990.-№6.-с. 91).

5.**Бумажные офтальмотренажёры**. Например, на доске расставлены:

 1) **Пирамидки** (рис.2). Задания: найди глазами две одинаковые пирамидки; сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, чёрных, зелёных и т.д.; сколько у пирамидок колпачков красных, зелёных, жёлтых и т. д.; сколько всего колец у всех пирамидок? Сколько всего колпачков? Как быстрее сосчитать? Сложи пирамидки друг на друга в две группы. В первой группе пирамидок в 2 раза больше, чем во второй. Сколько пирамидок во второй группе?

 Меняя варианты заданий, пирамидки можно использовать довольно часто.

Рис. 2

2) **Тарелки** с разноцветными кружками (рис.3). Задания: найди две одинаковые тарелки; найди такую тарелку, где есть цвет, который в других не повторяется.

 Рис.3

 3) **Коврик.**  Задания: составь узор по своему замыслу ( каждый ученик закрепляет только одну деталь на коврике) После составления узора варианты заданий различны: сколько всего фигур на коврике? Сколько кругов? Сколько четырёхугольников? Сколько треугольников? И т.д.

 4) **Подушки** ( задания те же, что и с « тарелками» ).

 5) **Витражи** в домике ( задания аналогичные, что и с

« ковриком».

 6) **Цветовые карточки**, цветовое табло на магнитном моделеграфе (рис.4)

Рис. 4

50

25

41

 С помощью таких приёмов развиваются зрительно-моторная реакция, чувство локализации в пространстве, стереоскопическое зрение, различительно-цветовая функция. Учитывается также материал психологического воздействия цвета на ребёнка:

 белый – ухудшает настроение, вселяет не совсем ответственное отношение ко всему;

  **чёрный** – в небольшой дозе сосредотачивает внимание, в большой – вызывает мрачные мысли;

 красный – возбуждает, раздражает;

 голубой - ухудшает настроение;

 зелёный – улучшает настроение, успокаивает;

 жёлтый – тёплый и весёлый, создаёт хорошее настроение.

 коричневый – в сочетании с яркими цветами создаёт уют, без сочетания указанных цветов усиливает дискомфорт, сужает кругозор, вызывает печаль, сон, депрессию.

 Изучив данные о физиологической возможности каждого ребёнка и составив диаграмму заболеваемости класса, провожу дифференцированные физкультминутки. Каждый ребёнок по имеющейся у него памятке в течении 1,5 – 2 минут выполняет на уроке комплекс упражнений:

**1. Упражнения для детей с избыточным весом.**

1) ходьба с высоким подниманием коленей;

2) и.п. –ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, отставляя ногу на носок (поочерёдно правую и левую ногу), прогнуться, вдох. Вернуться в и.п., выдох;

3) и.п. – сидя на стуле, откинувшись на спинку. Энергично втянуть живот, затем расслабить его, дыхание произвольное;

4) прыжки с хлопками над головой.

**2. Упражнения для профилактики плоскостопия.**

1) и.п.- стоя на наружных сводах стоп, полуприсед(4-5раз).

2) и.п. – стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться в и.п.(4-5 раз);

3) и.п. – стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях (4-5 раз);

4) и.п. – стоя, поднять левую (правую) ногу – поворот стопы кнаружи, поворот стопы внутрь (3-5раз).

**3. Упражнения для улучшения осанки.**

1) и.п.- о.с. Принять правильное положение, зафиксировать его;

2) ходьба с правильной осанкой;

3) ходьба с высоко поднятыми руками;

4) ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30 сек.)

5) лёгкий бег на носках.

**4. Упражнения психологической саморегуляции (аутотренинг ).**

1) «Сотвори в себе солнце»;

2) «Волшебный цветок добра»;

3) «Путешествие на облаке»;

4) «У моря»;

5) «Золотая рыбка»;

6) «Янтарный замок»;

7) «Танец рыбки»;

8) «На лугу»;

9) «Водопад»;

10) «Сила улыбки» и т.д.

***«Водопад»***

- Ребята, сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните…

 Представьте, что вы стоите возле водопада. Но это необычный водопад. Вместо воды в нём вниз падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашим головам… Вы чувствуете, как расслабляются лоб, затем рот, мышцы шеи.

 Белый свет течёт по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Свет течёт по груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно и с каждым вдохом и выдохом вы наполняетесь свежими силами…( пауза 15 секунд)

 Теперь мысленно поблагодарите этот водопад света за то, что он вас чудесно расслабил… Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

**5. Некоторые приёмы самомассажа, точечный массаж.**

Массаж обладает расслабляющим действием и облегчает перенапряжение в любое время.

 лицо

Закройте глаза и поглаживайте лицо ладонью. Ведите её от центра лба к вискам – 3 раза, от носа по скулам – 3 раза и ото рта по линии челюсти тоже 3 раза.

 голова

Переберите волосы руками, мягко потянув все корни. Проделайте это по всей голове в умеренном темпе.

 руки

Выполняйте плоское поглаживание руки от запястья к плечу, затем вокруг плечевого сустава и , более легко, вниз до исходного положения. Повторите 3 раза.

 ноги

Сложите руки в кулаки и постукивайте по верхней и внешней поверхности бедра. Ударять кулаком по бедру надо слегка. Массировать в течение 20-30 секунд.

Точечный массаж – простая

и безопасная терапия.

Массирование производится

надавливанием на определённые

точки. При простудных

заболеваниях и для повышения

иммунитета необходимо

массировать определённые

 точки на лице ( №1, №2,№3 ),

при головных болях рекомендуется

массировать височную область .

**6. Упражнения для мышц рук.**

1) «Моя семья»

Этот пальчик- дедушка,

Этот пальчик- бабушка,

Этот пальчик- папочка,

Этот пальчик- мамочка,

А вот этот пальчик – я,

Вот и вся моя семья! (Поочерёдное сгибание пальцев, начиная с большого.)

2) «Капуста»

Мы капусту рубим-рубим,

Мы капусту солим-солим,

Мы капусту трём-трём,

Мы капусту жмём-жмём.

(Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочерёдное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки.)

3) «Мы наши пальчики сплели

 И вытянули ручки.

Ну а теперь мы от Земли

Отталкиваем тучки.»

( Упражнение выполняют стоя. Дети сплетают пальцы, вытягивают руки ладонями вперёд, а потом поднимают их вверх и тянутся как можно выше.)

4) «Руки мы на стол положим,

Повернём ладонью вверх.

Безымянный палец тоже

Хочется быть не хуже всех.

( Дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают и разгибают безымянный палец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.)

**7. Упражнения для глаз.**

 По словам психоаналитиков, если гимнастику для глаз проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.

 Вот некоторые элементы этой гимнастики:

* Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
* Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.
* Представь вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нём определённую точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.
* Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, какая описана выше. Глаза под ладонями должны быть открытыми, но ладони не плотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.
* Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Затем расслабиться на 5-6 секунд.
* Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабить глазные мышцы, посмотреть вдаль, считая до пяти.
* Учащиеся стоят возле парт. Вначале они выполняют наклон в правую сторону и при этом подмигивают правым глазом, затем они выполняют наклон в левую сторону и подмигивают левым глазом.

 **8. Физминутки по методике сенсорно-координаторских тренажей.** ( В 4-х верхних углах класса фиксируются сюжетные изображения. Под каждой картинкой помещается в соответствующей последовательности одна из цифр: 1-2-3-4. Все учащиеся поднимаются в положение свободного стояния и под команду учителя «1-2-3-4» начинают фиксировать взгляд по очереди на соответствующей картинке. Затем порядок счёта меняется: 4-3-2-1, 1-3, 4-2 и т.д. При этом ученики совершают синхронно движения глазами, головой и туловищем. Но дети должны не просто

«пробежать» глазами, но и успеть осознанно увидеть все 4 сюжета и ответить на вопросы учителя. Продолжительность тренажа – 1,5 минуты. Такая работа предупреждает утомляемость, способствует развитию зрительно- моторной реакции, скорости ориентации в пространстве.

9. Использование на уроках **сенсорного круга**.

В качестве сенсорного круга может использоваться любой круглый предмет, например обруч или круглая вешалка для мелких вещей с прищепками. Этот круг прикрепляется кронштейном к стене около классной доски на высоте 2,3м. По его окружности привязываются разноцветные ленты. Их длина различна и зависит от роста учащихся. На концах ленточек прикреплены прищепки с колечками. В них – задания в виде капелек, снежинок и т.д. Учитель приглашает учащегося к доске для выполнения задания. Школьник тянется, открывает прищепку и берёт задание.

Сенсорный круг способствует правильной осанки и стимулирует развитие спинных мышц.

10. **«Цветок здоровья»**

Цветок здоровья сделан из цветного картона. В нём 7 лепестков: жёлтый, фиолетовый, синий, красный, коричневый, зелёный, розовый. Середина цветка – оранжевая. На стебле листик светло- зелёного цвета. На каждом лепестке и в середине цветка написана одна из тем занятий, которые проводятся в течении года: «Живу в семье», «Думаю», «Пою и говорю», «Дышу», «Двигаюсь», «Закаляюсь», «Пью и ем», «Лечусь».

С помощью подобных офтальмотренажёров (цветы, пирамидки, тарелки) развиваются зрительно-моторная реакция, стереоскопическое зрение, различительно-цветовая функция, чувство локализации в пространстве

На уроках необходимо использовать элементы светотерапии: доска зелёного цвета, записи жёлтым цветом по волнистым линиям. Это способствует лучшему усвоению и запоминанию материала, понижению утомляемости.

 Учитель начальных классов может и должен на каждом уроке уделять особое внимание сбережению здоровья детей. Включение в урок специальных методических приёмов и средств в значительной степени обеспечивает выполнение этой задачи и не требует больших материальных и временных затрат.

Предлагаю рассмотреть один из методических приёмов: вставки о здоровье на уроках.

 **Русский язык**

Вставка 1. Вежливые слова и здоровье.

Учитель предлагает детям правильно списать с доски написанные там слова: спасибо, пожалуйста, с добрым утром, спокойной ночи. Пусть дети подумают, что общего между этими словами, и продолжат список.

- Дети, слова, которые вы написали, называют волшебными. Они добрые, ласковые. Такими становятся и люди, которые их говорят и которые их слышат. Говорите чаще друг другу: « Спасибо». Когда люди здороваются, они желают здоровья, а желания рано или поздно исполняются. Давайте все вместе скажем:

- Я хочу быть здоровым!

- Я могу быть здоровым!

- Я буду здоровым!

Вставка 2. Списывание текста о здоровье.

Учитель предлагает учащимся правильно списать с доски текст:

 «Здоровье всего дороже. Без труда нет добра! Терпенье даёт уменье. Терпенье и труд всё перетрут».

Или такой текст:

 «Чистота- залог здоровья. Здоровье разум дарит. Кто долго жуёт, тот долго живёт. С курами ложись, с петухами вставай».

 Русские народные пословицы – кладовая мудрости народа. Они отражают национальные традиции. Хорошо, если бы дети с раннего возраста «впитывали» их и следовали им.

 После краткого обсуждения пословицы учитель предлагает повторить её вслух всем вместе.

Вставка 3. Разбор слова по составу.

Пясть- пястные кости- запястье.

Перст – персты – перстень -перстенёк.

Ладонь – ладья – ладушки – оладьи – ладошки – ладоши.

Пальцы – пяльцы – пялить глаза.

Ухо – подушка – заушница – заушная область.

Изучая русский язык, школьники познают смысловое значение и происхождение слов, обозначающих части тела. Пясть – это пять лучеобразно расположенных косточек, формирующих основу ладони. Кости пясти называются пястными. Запястье – часть кисти, соединяющая её с предплечьем. Первый ряд слов объединяет корень «пяст».

 Перст – старинное название пальца руки. «Перст» - корень слов второго ряда. « Перстами лёгкими как сон моих зениц коснулся он» ( А.С. Пушкин )

 Ладья – это большая лодка. Ладонь в согнутом положении образует углубление, напоминающее ладью, откуда и получила своё название.

 Разбирая слова с корнем «ух (уш)», назовём слово

«заушница». Так называется воспаление околоушной слюнной железы, другое название болезни – свинка. Заболевание заразное, передаётся через воздух. Кстати, можно сказать ребятам, что через воздух плохо проветренной комнаты можно заразиться не только свинкой, но и корью, дифтерией, гриппом и даже туберкулёзом. Но никто не заболеет, если мы будем на каждой перемене выходить из класса и хорошо его проветривать, а также постоянно укреплять здоровье.

Вставка 4. Чтение и обсуждение прочитанного с выводами о правильной жизни и здоровье.

 Дети любят читать сказки, многие из которых позволяют делать обобщённые выводы о здоровом образе жизни, безопасном поведении. Приведу несколько примеров.

 « Колобок».

 Дети легко и охотно приходят к заключению:

- Коли мама отпустила погулять на улицу, никуда со двора выходить нельзя, с незнакомыми людьми лучше не общаться.

 « Сестрица Алёнушка и братец Иванушка»

- Для питья можно использовать только чистую воду. В открытом водоёме вода не может быть чистой, её надо кипятить.

- Если вода прозрачная, красивая, она чистая?

- Нет. В ней могут быть невидимые глазом живые организмы, микробы, которые вызывают кишечные заболевания.

 Учащиеся вспоминают пословицы, подходящие к данному случаю, формулируют правила предупреждения кишечных инфекций:

- Мойте руки перед едой. Мойте руки после туалета. Вымойте хорошо мыло прежде, чем умываться. После еды прополощите рот.

**Математика**

Вставка 1. Задачи по анатомии.

 Задача 1. При рождении скелет ребёнка имеет 350 костей, у взрослого человека – 260 костей.

 Вопрос 1 : На сколько костей в скелете взрослого человека меньше, чем у новорождённого?

 Ответ: с ростом человека количество костей в его скелете уменьшается на 90. 350 – 260 = 90.

- Куда деваются эти кости?

- Они срастаются.

 Вопрос 2. На сколько костей у новорождённого больше, чем у взрослого.

 Ответ: 350 – 260 = 90. При рождении у человека у человека на 90 костей больше, чем у взрослого.

 Вопрос 3. Сколько костей у здорового человека срастаются в течение жизни?

 Ответ: 350 – 260 = 90. В течение жизни у здорового человека 90 костей срастаются.

 Задача 2. Картофель, сваренный в кожуре, сохраняет 75% витаминов. Картофель, очищенный и сваренный целыми клубнями – 60 %, а порезанный кусками – 35%. Во сколько раз больше витаминов сохраняется в картофеле, сваренном в кожуре, по сравнению с картофелем, очищенным и порезанным кусками?

 Ответ: в 2 раза.

- Картофель « в мундире» и запечённый в кожуре наиболее полезен. В нём много витамина С и калия. Они укрепляют сердце, делают человека энергичным, защищают от инфекций.

**Окружающий мир**

Вставка 1. Лекарственные растения твоего края.

 - Природа даёт человеку лекарства. Они растут во дворе, в саду, в лесу, в поле. Это травы, кустарники, деревья. Около 150 видов лекарственных растений признаны научной медициной. Мы можем собрать гербарий лекарственных растений или вырастить аптеку на подоконнике. Подорожник, тысячелистник, крапива, шиповник, черёмуха, берёза, дуб, липа, одуванчик – не перечесть всех природных врачей.

Вставка 2. К теме « Введение». Природа и человек.

 - Нет неживой природы. Земля, вода, камни также, как растения и животные, ценят доброе к себе отношение и отвечают на добро добром. В природе всё взаимосвязано. В народе говорят: Как аукнется, так и откликнется». Люди – часть природы. Люди отличаются от всего другого в природе только тем, что способны осознавать себя, познавать законы природы, творить по намеченному плану. Человек – маленькая Вселенная. Естественный образ жизни человека, соответствующий законам природы, даёт человеку здоровье и долгую счастливую жизнь, а человеческому сообществу – мир и процветание.

 Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы, поэтому всё, что относится к образовательному учреждению – характер обучения и воспитания, уровень культуры педагогов, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т.д. – имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья детей. Необходимо лишь увидеть эту связь. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволило мне добиться положительных изменений в состоянии здоровья моих учеников. 1класс - за учебный год переболело простудными заболеваниями около 80%, то к концу 4класса процент заболевших снизился до 16%.

 Чтобы сохранение и укрепление здоровья обучающих в начальной школе при стабильных результатах обучения было успешным, необходимо реализовывать следующие условия:

* выявлять и учитывать показатели здоровья учащихся;
* правильно организовывать место и время учебной деятельности (например, проводить смену динамических поз);
* применять здоровьесберегающие технологии, приемлемые в образовательном процессе данного образовательного учреждения (упражнение для глаз; сочетание разных видов деятельности);
* создать специальную образовательную прогромму факультативного курса, направленного на мотивацию ЗОЖ;
* соблюдать принцип педагогического сотрудничества учителей и родителей по проблемам сохранения и укрепления здоровья учащихся.

 Основной целью моей работы в русле педагогики здоровья стало формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, отвечающего медицинскому и педагогическому принципу: «Не навреди!»

 Здоровье так же заразительно, как и болезнь. «Заразить здоровьем» - вот цель моей работы . А постоянная озабоченность охраной здоровья школьников может и должна приобрести характер закона, определяющего действия педагога.

 Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.

 В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: ***«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».***

***Литература***

* 1. ***Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы М.: Вако. 2004.***
	2. ***Лецких А.А. «Подвижный» способ обучения и его влияние на развитие учащихся // Завуч начальной школы. 2004. №1.***
	3. ***Семенкова Т.Н. Реструктуризация сельской школы: опыт, проблемы, перспективы. Кемерово: КРИПК и ПРО. 2005.***
	4. ***Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК ПРО. 2002.***
	5. ***Тукачёва С.И. Физкультминутки. Волгоград:Учитель. 2005.***
	6. ***«Энциклопедический словарь русской цивилизации», М., 2000.***